بررسی سطح 63، 64 و 65 تکامل

قبل از اینکه سراغ بررسی سطوح جدید بریم، پیشاپیش درمورد اعدادی که به زودی زیاد باهاشون سر و کله میزنیم توضیحاتی رو ارائه میدم چون میدونم قراره توی کامنتا، کلی کصنمک بازی راه بیوفته.

توی ایران، چند تا عدد هستن که پس زمینه ی جنسی زیادی دارن. این اعداد شامل 60، 65، 70،75، 80، 85 و بعضا 90.

مخصوصا 75 و 85 خیلی جنسی هستن. این اعداد، سیستم سایز بندی سوتین به حساب میان و ما هم یه مشت ممه ندیده هستیم که همیشه با این اعداد،

مسخره‌بازی در میاریم. خوشم نمیاد کسی تو کامنتا با مرموز بازی و شوخی جنسی، کسی رو اذیت کنه و بهتر دیدم که همین ابتدا توضیح بدم که قضیه شون چیه.

شما می تونید نظرات خودتون رو در حین مراقبه هم ارسال کنید. سیستمش اینطوریه که گاها توی خواب‌هام، بعضی از پیاما رو میبینم؛ یعنی بهتره بگم که روحم بررسیشون میکنه و اونچه که بیشتر به دردم میخوره رو با من درمیون میذاره.

این کتابا رایگان هستن و اگه کسی بابتش ازتون پول گرفت، برید کونشو پاره کنید. از فرستادن انرژی مثبت خودتون برای من خودداری کنید چون شاید به نظر برسه که این کارا رو به رایگان منتشر میکنم اما درواقع همراستا با منافع سازمان هایی هست که

باهاشون کار میکنم و تا همین الان هم سود زیادی به جیب زدم.

درمقابل محتوایی که مورد مطالعه قرار میدید مسئولیت پذیر باشید و هیچ چیز رو کورکورانه قبول نکنید. سعی میکنم مطالب مفیدی بنویسم اما ممکنه اشتباهات زیادی هم مرتکب بشم.

روشی که در تحریر این کتابا مورد استفاده قرار میگیره، روشی قابل تکرار و تجربی هست و شما می‌تونید به تنهایی هم تکرارشون کنید و ببینید که خواب هاتون چطور واکنش نشون میدن.

نکته ی دیگه اینه که اصلا نیازی نیست برای مطالعه ی یک سطح، حتما به اون سطح بخصوص رسیده باشید. مهارت های روانی، به خودی خود نه مثبت هستن و نه منفی و حتی قبلا از رسیدن به یک سطح خاص هم

میشه با یادگیریشون، سود زیادی برد. خیلی از دشمنان‌تون این درس ها رو خیلی وقته که یاد گرفتن و متناسب با انگیزه ی خاص خودشون ازش استفاده میکنن پس چه اشکالی داره که اگه خودتون علاقه دارید، مورد مطالعه قرارشون بدید؟

نیازی نیست حتما این کتابا رو به ترتیب شماره بندی بخونید. میتونید برحسب نیازی که به یادگیری یک مهارت روانی دارید، سراغ فایلی برید که مرتبط با اون سطح خاصه. من معمولا آخر هر قابل، فهرست کامل مهارت های روانی ای که تا این سطح مورد بررسی قرار گرفتن رو نوشتم.

در پایان این مقدمه، از آقای سامحو بابت اینکه هوامو داشته تشکر میکنم. امیدوارم که همیشه سایه ات بالای سرم باشه.

.

.

.

بررسی سطح 63 تکامل

دیشب برای شناخت سطح 63 مراقبه انجام دادم.

در دنیای خواب میدیدم که قصد دارم برم سامحو رو ببینم. میدونستم که خواب هستم و اینو هم میدونستم که بعد از تموم شدن ماموریت اخیرمون که اتفاقا مدت زیادی هم طول کشید، دیگه میتونیم بدون مخفی‌کاری، با هم ارتباط داشته باشیم. اینو هم میدونستم که بعد از ماموریت اخیر، گاها به صورت ذهنی حسش کردم و باهاش حرف زدم اما خوابش رو ندیدم. نه که نشه خوابش رو دید؛ نمیخواستم خوابش رو ببینم چون میترسیدم دیگه مثل قبل

دوستم نداشته باشه و دلایل قدرتمندی هم برای این موضوع داشتم.

در ماموریت اخیر، ما هر کدوم، نقش متفاوتی رو برای دیگران بازی کردیم و با آدمها و موجودات مختلفی هم سر و کله زدیم. با خودم گفتم حتما توی این مدت، کلی از این دخترای سکسی و شیطون هم دورش ریختن و شاید یکیشون بالاخره دلش رو برده یا شاید به خودی خود ازم سرد شده باشه. دوست نداشتم خوابش رو ببینم درحالیکه مطمئن نبودم هنوز دوستم داره یا نه. جرات اینو نداشتم که دوباره امیدمو از دست بدم و ببینم که تنها هستم.

توی خوابم میدونستم که دوست دارم هر جور شده با ترسم کنار بیام و به واضح‌ترین شکل ممکن به چهره‌اش نگاه کنم. یه ملاقات واقعی، نه از این

خواب‌هایی که ناخواسته میبینی و درونش کنترلی روی رفتار خودت نداری و انگار صرفا خاطرات روحتو داری میبینی. یه ملاقات واقعی که میدونی خوابه و میدونی که میخوای چی بگی.

وقتی بالاخره بعد از مدت ها دیدمش، حس کردم که یهو کلی حس ترس و ناراحتی و غصه و ناامیدی که درونم جمع شده بود بیرون ریخت و حسش مثل ترکیدن یه منبع انرژی قدرتمند بود.

حس کردم دهنم داره کف میکنه و قلبم تند تند میزنه و تغییرات بدن فیزیکیم که روی مبل به خواب رفته بود رو حس میکردم. این هم خوب بود و هم بد. بد از این بابت که شوک شدیدی به حساب میومد و نباید اینقدر دست دست میکردم و این حسای بد رو جمع میکردم. میتونستم خیلی زودتر از اینا با سامحو

روبه‌رو بشم و ببینم انرژیش نسبت بهم چجوره. این کارو نکردم و حق خودم دونستم که با اون همه انرژی‌ای که به دردم نمیخورد زندگی کنم. تجربه‌ی خوبی بود از این بابت که بالاخره سامحو رو دیدم، و چه دوستم داشت و چه هنوز دوستم نداشت، خوده دیدنش، حسابی خوشحالم کرد و باعث شد کلی حس منفی ازم دور بشه.

اون لحظه حس کردم که یه موجود درمانگر به کمکم اومد و سعی کرد شوکی که بهم وارد شده رو مدیریت کنه. خودم چندان متوجه نبودم که همچین شوکی میتونه خطرناک باشه.

.

.

.

بعد از مراقبه برای شناخت بیشتر سطح 63، خواب میدیدم که دارم به حرفای پدرم گوش میدم. اون شباهتی به پدر زمینیم یا پدر سیریانیم نداشت.

مرد خوبی به نظر میرسید و من انرژیشو دوست داشتم. اون خوش اخلاق بود و حرف زدن باهاش میتونست خیلی لذت بخش باشه. هاله ی آبی تمیزی داشت ولی خیلی از خودش ناراضی به نظر میرسید. گاها درموردش حرف هم میزد ولی بیشتر، انگار فقط به این موضوع فکر میکرد که چه اشتباهاتی انجام داده و احتمالا پدر خوبی نبوده یا بعضی کاراش واقعا شرم آور و شیطانی و غیر قابل بخشش هستن.

سعی داشتم بهش بگم که چقدر دوست داشتنیه ولی اون دست از افکارش برنمیداشت و این موضوع، داشت روی سلامتیش اثر میذاشت. اون فکر میکرد که

پدر خوب بودن به اینه که سبک مردای بخصوصی رو در پیش بگیره و کارایی رو انجام بده که پدرای دیگه انجام میدن اما اون به سبک خودش خیلی پدر خوبی بود و بچه هاش هم دوستش داشتن.

جمع کردن این همه احساسای منفی و البته کاذب، داشت روی سلامتش تاثیر میذاشت و معده یا شایدم روده اش بعضا خونریزی رو تجربه میکرد و توی هضم غذاش مشکل داشت.

اون نمی تونست تفاوت احساسات کاذب یا زائد و احساسات واقعی یا به درد بخور رو درک کنه و این موضوع، سلامتش رو به خطر انداخته بود.

توی دو تا خواب اخیر، بیشتر جنبه های فردی مفهوم این سطح در قالب داستان بیان شده ولی به تدریج، خواب هایی ظاهر میشن که جنبه های اجتماعی تر

کاربرد یک مهارت روانی رو توضیح میدن و ممکنه وقتی خودتون به طور شخصی، تحقیق و کسب تجربه درمورد سطوح تکاملی رو انجام بدید، متوجه این موضوع بشید.

توی خوابی که در سیکل خواب بعدی دیدم، جنبه‌های اجتماعی تری از مفاهیم مرتبط با این سطح خودنمایی کرد.

در دنیای خواب، آدمایی رو میدیدم که تبدیل به شخصیت های محبوب و سرشناس جامعه شده بودن و طبیعتا افرادی وجود داشتن که سعی میکردن باهاشون رقابت کنن و بتونن به همین شکل، به نوعی سرشناسی اجتماعی برسن.

روش های پیشنهادی برای پیگیری هدف یا رسیدن به آرزو ها در اون جامعه، شباهت زیادی به روش هایی

داشت که در کتاب های روانشناسی زرد زمین تدریس میشه یا توی عرف عمومی پیشنهاد میشه. در حالیکه اون طیف خاص از شخصیت‌های سرشناسی که میدیدم، به هیچ عنوان از الگوهای پیشنهادی رایج استفاده نکرده بودن. اونا از جمله افرادی به حساب میومدن که نیازها، کمبود ها و توانایی های خاص خودشون رو ادراک کردن و بر همین اساس، چالش های تبدیل شدن به یک شخصیت سرشناس و البته الهام بخش رو طی کردن.

این طیف از شخصیت های سرشناس، لزوما همگی افراد خوبی به حساب نمی اومدن اما نقطه ی مشترکشون این بود که نوعی شخصی سازی در طی کردن مسیرشون تا رسیدن به یک شخصیت سرشناس اجتماعی، انجام دادن. بعضی از اون ها آدم های خوبی

به حساب میومدن اما به سبک رایج و پیشنهادی به افراد خداشناس و خیر خواه پیش نرفتن. مثلا یکیشون فرد بعضا بداخلاقی به حساب میومد. اگر میدید کسی داره مزاحم زندگیش میشه یا سعی داره تحقیرش کنه، ممکن بود بدجوری واکنش نشون بده یا حتی در ملا عام فحش بده اما اهمیتی نمیداد که این کار، ممکنه چه تاثیری روی وجهه اش بذاره یا انگار میدونست که این چیزا تاثیری روی کاریزماش نداره.

.

.

.

ساعت 12 و ده دقیقه‌ی ظهره. دیشب هم برای شناخت بیشتر سطح 63 مراقبه انجام دادم و فکر میکنم این آخرین گزارشم برای این سطح باشه.

در دنیای خواب میدیدم که مادر زمینیم خیلی سعی میکنه تحریکم کنه که باهاش کل کل کنم و بعد روم ایراد بذاره یا مجبورم کنه کارایی رو انجام بدم که ربطی به برنامه ام نداره.

خواهر کوچیکه ام هم به شکل دیگه ای سعی داشت اذیتم کنه و با سیستم کارش آشنایی داشتم. اونا میتونستن منو عصبی و از خودم شرمنده کنن و حتی باعث شن که از غریبه ها آسیب ببینم ولی من کون حرفاشون نذاشتم و با خودم درمورد اینکه چطور میخوام کارامو پیش ببرم و چطور به سبک خودم مراقب خودم باشم صادق بودم. قرار نبود تبدیل به آدمی بشم که اونا دوست دارن چون میدونستم خیرخواهم نیستن و اصلا الگوهای خوبی هم به حساب نمیان.

بیرون از خونه، داشت بارون میومد و خواهر کوچیکه‌ام یه سری گیاه رو به شکل ناشیانه ای کاشته بود. بارش بارون هم باعث شده بود که یه سری خزنده از زیر زمین بیرون بیان و اصلا زمان خوبی برای توی حیاط رفتن نبود. میدونستم خواهرم سعی داره تحریکم کنه که توی این هوا برم گیاها رو جابجا کنم و مراقبشون باشم ولی اشتباه همین بود که توی این هوا و در حالی که حیاط پر از خزنده شده، برم گند کاری های این تخم جنو درست کنم.

اگرم چند لحظه تحریک به همچین کاری شدم، بابت اهمیت دادنم به گیاها یا خواسته ی خواهرم نبود بلکه از واکنش بعدیش و عصبانی شدنش بابت خراب شدن گیاهای به درد نخور و تخمیش میترسیدم.

وضعیت پیچیده ای جریان داشت ولی میتونستم به سبک خودم و بدون تن دادن به سختی خاصی، کار رو مدیریت کنم.

در دنیای واقعی، همونطور که گفتم چند روزه که دارم یه کتاب جدید مینویسم و ارتباطی با رویابینی نداره. درمورد تاریخ و تحلیل و ایدئولوژیه و اصلا خیریت هم نداره که بخوای به کمک خواب و رویا مطالبش رو غربال کنی. باید مطالبمو به صورت پراکنده از کتابای مختلف جمع کنم و انواع تحلیلایی که به ذهنم میاد رو بنویسم و در نهایتم، کتابم رو ویرایش کنم. مثلا جاهای نامناسب یا تحلیلای ضعیف رو حذف کنم. سردرگمی هم زیاد دارم چون توی تحقیق درمورد تاریخ یا جامعه شناسی یا سیاست، هیچی بارم نیست و میدونم اغلب چیزایی که مینویسم به دست یه عده

کصکش بیکار رصد میشه و همین الانش هم کم حرف بارم نکردن.

دارم به سر و تهه فاشیستای آتلانتیسی میرینم و از این بابت، خیلی هم خوشحالم.

چیزی که میدونم اینه که نباید تحت تاثیر این حرفای کسشعری که میزنن باشم و تحلیلایی که به ذهنم میاد رو بنویسم. نیازی نیست فعلا به محتوای کتابه دست بزنم و یا چیزی رو پاک کنم. باید تا آخرش و روشن شدن جواب همه ی سوالام پیش برم و بهترین جوابا رو شناسایی و بقیه شو پاک کنم. ور رفتن با محتواش در حال حاضر و تلاش برای ویرایش و پاکسازی کردنش، مثل راه رفتن توی همون حیاط زناگرفته ی بارونی میمونه و صرفا عصبیم میکنه.

سطح قبلی، درمورد هدف گذاری شخصی سازی شده بود و فکر میکنم ویژگی خاص این سطح، رها شدن از افکار زائد باشه یا مهارشناختی یا بازداری شناختی.

این مهارت در زندگی روزمره و عرف عمومی هم کاربرد زیادی داره و شاید دلیلش، نوع ترکیب شدن فرهنگ عمومی با ویروس های روانی باشه. فکر میکنم دلیل شایع بودن خواب هایی با سمبل دستشویی و جیش و پی پی هم عمدتا به این مهارت روانی و لزوم به کار گیریش اشاره داره.

جیش و پی پی تصویری از افکار زائد هستن؛ افکار اضافی‌ای که وجود دارن اما لازمه مرتبا ازشون خلاص بشیم و نگه داشتنشون میتونه برعلیه سلامتیمون کار کنه.

در تمدن های دیگه نمیدونم اما در زمین، گزارش خواب های زیادی رو میشه مرتبط با دستشویی پیدا کرد و معمولا تصویری از نگرانی های فکری زائدی هست که فرد، در ارتباط با زندگی شخصیتش یا اطرافیانش و جامعه داره و فکر میکنه بهتره این افکار رو گاها نگه داره چون دچار قضاوت اشتباهی شده و فکر میکنه این افکار، خوب هستن یا رها شدن ازشون، براش پیچیده و سخت جلوه میکنه.

میتونی در خلوت خودت بشینی و به راحتی، دیگران رو قضاوت های بدی کنی و نگرانی هاتو مرور کنی. توی روشون که نمیگی یا نمیای توی شبکه های اجتماعی بنویسی. اون چیزی که معمولا بهش میگی قضاوت اشتباه، صرفا حس ناامنی و نگرانی های بعضا منطقی ای هست که نسبت به ناشناخته ها یا

ویژگی‌های شخصیتی نه چندان شفاف آدم ها داری. گاهی درمورد خودت نگرانی و فکر میکنی باید همواره جنتلمن و با عفت ظاهر شی و در این زمینه، دست به افراط میزنی؛ ولی جنتلمن بودن فقط به داشتن یه پوسته ی ظاهری جذاب نیست بلکه آرامش و راحتی درونت هم تاثیر زیادی روی نحوه ی رفتار و میزان ریلکس بودنت داره.

اگه تو نسبت به استادت یا همکلاسی هات احساس بیگانگی یا ناامنی داری و اصلا بد نیست که درمورد داشتن همچین احساساتی با خودت صادق باشی و نگرانی هاتو توی ذهنت سرکوب نکنی. مجبور نیستی توی روشون داد بزنی که ای یارو ها من ازتون میترسم و به نظرم میخواید بهم آسیب بزنید. میتونی توی

خلوتت، این افکار رو مرور کنی و اگر لازمه، روش‌هایی برای مراقبت از خودت طراحی کنی.

گاهی رفتار بقیه ممکنه این حسو بهت بده که بد و ناخوش‌آیند به نظر میرسی ولی در خلوت خودت میتونی با خودت صادق باشی و ویژگی‌هاتو مرور کنی. شاید به این نتیجه برسی که اتفاقا ویژگی های رفتاری‌ای که در نظر بقیه حقارت آمیز هستن رو با نهایت مسئولیت‌پذیری و متناسب با توانایی هات انتخاب کردی و نه تنها حقیر نیستن بلکه انتخاب کردنشون خیلی هم شرافت‌مندانه است.

افکار گوهی، علنا نابهنجار هستن و ارزش نگه داشتن ندارن.

.

.

.

بررسی سطح 64 تکامل

امروز برای شناخت سطح ۶۴ مراقبه انجام دادم.

چیز واضحی از خواابام یادم نیست؛ صرفا یادمه که توی این خوابا، به کمک تبلیغات و ایده های به ظاهر جذاب، مخاطب رو به سمت نگه داشتن افکار زائد تشویق میکردن. مثل اینه که بیای عنو قالب طلا بگیری و به عنوان تندیس نگه داری و فکر کنی که ارزشمنده.

این کارو خیلی شبیه به تبلیغات رایج در رسانه های زمینی انجام میدادن. همینکه ظاهر تبلیغ کننده ها و نوع تبلیغشون شیک بود، بیش از پیش باعث میشد که حرفشون تاثیر بذاره و زیر سوال بردنشون سخت بشه.

.

.

.

گاهی وقتا مثل امروز، خیلی دوست دارم در معرض جامعه باشم و انواع اخبار جدید رو بشنوم، مخصوصا چیزایی که توصیفی از احساس آدماست. اتفاقا بابت شغلم، بهانه ی خوبی برای ور رفتن با این مدل اخبار دارم که ممکنه بعضا خاله زنکی به نظر برسن. ولی خیلی سخته که بگی آدما واقعا درمورد تجربه ای که به دست میارن صادق هستن، بخصوص وقتی صحبت پخش شدن حرفاشون در رسانه باشه. گرچه انتظار هم نمیره کسی بشینه بی پرده، سفره ی دلش رو باز کنه. اینطوری بگم که حس میکنم این سطح جدید،

توصیف خوبی درمورد حس بدی که بارها تجربه اش کردم بهم داده.

دلیل اینکه به تواناییم در هاله بینی اعتماد نمیکنم اینه که مثلا یه یارویی رو توی تلویزیون میبینم و حس میکنم که از درون داغون و غمگینه و اگه یه گوشه گیرش بیاری و بهت اعتماد داشته باشه، ممکنه با چند تا جمله ی ساده، شروع کنه به گریه کردن و بیرون ریختن اون همه احساسات ناراحت کننده ای که درون خودش داره؛ ولی درون خودش ریخته و اهمیتی هم نمیده که داره داغونش میکنه و حتی حرفایی رو میزنه و کارایی رو به نفع رسانه اش انجام میده که کاملا در تضاد با رنجی هستن که میکشه و انگار تیشه به ریشه ی خودش میزنه.

یا یکی رو میبینی که هاله اش شبیه بی تفاوت ترین موجود دنیاست و حتی سبک زندگی و جزئیات محتوایی که به جامعه ارائه میده هم تصویری از بی‌تفاوت بودنشه ولی همیشه پرچم یه جریان یا گروه خاصی رو به دست گرفته و تبلیغشون رو میکنه و اصلا هم علنا درمورد این نمیگه که این نقش رو بازی میکنه تا محبوب تر جلوه کنه یا بتونه پول بیشتری به جیب بزنه.

من دوست دارم حرف آدم های صادق تری رو بشنوم نه همچین موجودات ریاکاری رو.

چند روز اول که کتاب جدیدم رو شروع کردم خیلی مشتاق بودم ولی الان حس خنثی تری دارم چون به نظرم حتی اگه بهترین کتابی که ازم برمیادو هم بنویسم، احتمالا تاثیر بخصوصی نمیذاره و صرفا از

مسیری که خودم طی کردم تا بتونم محتوای جدیدی یاد بگیرم و تحلیل کنم استفاده خواهم کرد.

در حال حاضر، وقتی به تناسخ بعدی و سفر دوباره به زمین یا جایی مثل زمین فکر میکنم، اینکه دوره ی کودکی و نوجوانیم دوباره توی خونواده ی ناجوری بگذره اذیتم میکنه ولی از اون بیشتر، اینکه حتی بعد از بلوغ هم نتونم جایی توی جامعه پیدا کنم اذیتم میکنه. خودم رو توی موقعیت ها و فرهنگ های مختلفی تجسم میکنم ولی باز هم میبینم که قرار نیست به راحتی به سازگاری برسم. حتی وقتی به نبوغ آمیزترین و با ذوق ترین هنرمندا یا متفکرا فکر میکنم، حس میکنم یه عرف خیلی سنگین جلوی روم هست که نمیذاره مکالمه‌ی صادقانه ای باهام ایجاد

کنن، حتی اگر خودم صادقانه ترین حرفا رو به زبون بیارم.

اونا با همدیگه گرم و صمیمی به نظر میرسن ولی همیشه حدسم درمورد اینکه درونشون پر از چیزای داغونه درست از آب درمیاد. قبل از اینکه بتونم به دانشگاه برم، حدس میزدم که دانشجوها واقعا اینقدر که نشون میدن شاد و اهل بگو و بخند و مشتاق نیستن و قرار گرفتن توی همچین جامعه ای و تلاش برای درس خوندن، تکه های زیادی از روحشون رو داغون میکنه ولی فکر کردم منم که زیادی حساسم.

بعدش دانشجو شدم و دیدم که هر روزش چقدر با تصمیمای ریز و درشت چندش آوری گره خورده و توی هر کتابشون چقدر چرت و پرت نوشتن. چقدر استادا از قدرتشون سواستفاده میکنن و هیچ شانسی نداری

که بهشون انتقاد درست و حسابی ای داشته باشی. چقدر دانشجوها به لحاظ روانی اذیت میشن ولی خودشون رو مجبور میکنن با همه چیز کنار بیان یا خودشون تبدیل به شخصیت های انگلی و شروری میشن تا انرژی مورد نیازشون برای تحصیل کردن و رقابت رو به دست بیارن.

اینکه همچین احساساتی دارم رو چیز بدی نمیدونم و خیلی هم کار مفیدی میدونم که بیانشون میکنم و به نظرم دلیلی نداره که بخوام توی خودم بریزم و با همچین چیزایی کنار بیام یا با خودم بگم «همینی که هست»؛ چون قدرتشو دارم که اصطلاحا کیرمو بکنم تو همینی که هست.

.

.

.

امروز برای شناخت بیشتر سطح ۶۴ مراقبه انجام دادم. خواب میدیدم که شاهد مناقشه ی دو تا تمدن باستانی هستم و البته خودم هم جزو یکی از این تمدن ها به حساب میام.

اونا به شکل به ظاهر بدوی ای زندگی میکردن و نمیدونم انرژی هایی که میدیدم، ناشی از استفاده‌شون از نوعی تکنولوژی بود یا صرفا به کمک چشم سوم، قابل دیدن بودن.

تمدن پایین دست، افراد سالمی به نظر میرسیدن و سعی میکردن به دور از دردسر زندگی کنن. منم اینجا فرزند یه خونواده بودم و زندگی خوبی رو تا زمان شروع جنگ ها، سپری میکردیم.

تمدن بالادست، انگار که آدما رو جادو میکردن و هر آدمی رو میگرفتن، آلوده میشد و به ارتش خودشون ملحق میشد. در نظر مردم من، این فقط تصویری از یه جادوی تاریک و مروز میتونست باشه ولی دیدن داستان تغییرشون، کمک زیادی بهم کرد تا درک کنم، دقیقا چه اتفاقی در حال رخ دادنه.

توی یکی از جنگا، حسابی مورد حمله قرار گرفتم. درظاهر، حس میکردم آسیب خاصی ندیدم ولی انرژیم خیلی خراب شد و تقریبا از پا افتادم. بعد از جنگ، مثل غنیمت جنگی، منو برداشتن و به قلمرو خودشون بردن.

حین اینکه منو میبردن، چند تا از دوستای سابقم رو میدیدم که مسخ شده بودن و حالا توی جناح بالادست زندگی میکردن.

انرژیشون تغییر کرده بود. هاله شون قدرتمند و درشت و شفاف به نظر میرسید ولی رنگ هاله شون معمولا هیچ شباهتی به رنگ سابق نداشت. این موضوع، درنظرم عجیب جلوه کرد چون چرا باید رنگ هاله ی یه نفر، یهو به طیف کاملا متفاوتی بره و اینقدر نورانی و درشت هم باشه؟

وقتی توی جامعه شون چشم باز کردم، دیدم که درگیر یه سیستم خیلی رقابت‌طلب و خشن هستن. البته درظاهر، رفاهشون بد نبود ولی انرژیشون رو از زیردستاشون یا افراد ضعیف تر از خودشون میگرفتن.

به عنوان فردی که در آخرین طبقه ی جامعه قرار داشت، تا وقتی دووم میاوردی که بتونی انرژی ای که ازت دزدیدن رو دوباره به کمک ذهن خودت تولید کنی و عقلت سرجاش باقی بمونه و دچار جنون نشی. یا باید افراد ضعیف تر از خودتو پیدا میکردی و ازشون انرژی میدزدیدی یا برای بگا رفتن آماده میشدی.

زمانی که وارد جامعه شون شدم، لزوما جزو ضعیف‌ترین طبقه به حساب نمی اومدم و نوعی جنون که بهم عارض شده بود هم حس میکردم؛ اما همون دقت به فرم انرژی و نحوه‌ی تبادلش، بهم این حسو داد که بهتره با اون جامعه همراه نشم.

گذاشتم که انرژیمو بدزدن و روحم کم فروغ بشه، اونقدر که دیگه توجه کسی رو جلب نکنه. وقتی روحم کم فروغ شد، دیگه توجه اون موجودات انگلی و گشنه رو جلب نمیکردم.

با آگاهی‌ای که برام مونده بود، از اون جامعه فرار کردم و به جامعه‌ی خودم برگشتم تا به بقیه درمورد نوع ویروس روانی‌ای که دارن پخش میکنن بگم. وقتی بدونی یه ویروس، چه آناتومی ای داره، راحت‌تر میشه بر علیهش کار کرد.

چیزی که مطالعه‌ی انرژی این تمدن نابهنجار رو دشوار میکرد، ظاهر خیلی براق و سالم انرژیشون بود. اونا واقعا قدرتمند و باشکوه به نظر میرسیدن ولی دلیلش این بود که اون انرژی، اصلا به خودشون تعلق نداشت

بلکه تکه‌های سالم روح بقیه رو میدزدیدن و مورد استفاده قرار میدادن یا حداقل، پوسته ی خوبی برای انرژی نابهنجارشون میساختن که میتونه تصویری از عرف ریاکارانه شون باشه.

وقتی که پیش خونواده ام برگشتم، میدونستم که مخم کمی تاب برداشته و اونا، خیلی بیشتر از من هم متوجه آسیب دیدن ذهنم شدن؛ ولی کمابیش پیامم رو درک کردن و داشتن دنبال یه ایده یا راه حل جمعی مناسب میگشتن.

اما حتی اگر راه حلی هم دست و پا نمیشد، یه چیزو خیلی خوب به عنوان قانون زندگیم انتخاب کردم و اونم تن ندادن به هیچ نوع رقابت انگلی و

بیمارگونه‌ای بود که قراره با ذلیل کردن یه نفر دیگه، به من حس خوبی بده.

اگه حدسم درمورد این سطح درست باشه، اسمشو میذارم کشف عن آب طلا گرفته.

.

.

.

امروز شاهد مزاحمت هایی از طرف برادرای آتلانتیسی بودم و بهتر دیدم که برای جلوگیری از به‌وجود اومدن سوتفاهم، مقداری صحبت کنم.

می‌تونم حس کنم که شما خودتون رو درمقابل روحم میبینید و هیچ تصوری ندارید که یه بشر زمینی، چه قدرتی در مستقل عمل کردن داره. همچنین حس

میکنم که خیلی روی موضوع شهرت، و شرم و اعتمادبه‌نفس درونش حساب باز کردید چون پیش از این، همچین بازی هایی، روی خیلیا جواب داده.

فکر میکنم تا الان متوجه شدید چیزی که لازمه ازش بترسید، کار کردن رپتایل‌های همکار فعلیتون برعلیه خودتون هست. به جای رپتایل های ثانویه، ترجیح میدم از اصطلاح رپتایل های دورگه استفاده کنم. نه‌که همه شون دو رگه باشن ولی مشخصا به فرهنگی تعلق دارن که مشکل چندانی با ترکیب نژادی نداره.

اونا بر علیه شما میشن نه بابت اینکه احساساتشون تحریک شده؛ نمیشه با فدراسیونی جماعت مقایسه‌شون کرد. برعلیه تون میشن چون ازتون قدرتمندترن و طی یه کار گروهی، میتونن تهدید یه نیروی فاشیست دیگه رو کنار بزنن.

چیزی که لازمه ازش بترسید، دست دوستی گرفتن از اون رپتایل های فاشیست تکامل یافته ای هست که خیلی رو بازی میکنن و مثل نیرو های شما، با ننه من غریبم بازی و چسناله های عرفانی، بعضا حتی یکبار هم قاطی تناسخات زمینی نشدن چون اصلا برای اعمال قدرتشون در این سیاره، نیاز به همچین کارای مازوخیستی ای ندارن.

این افراد، وقتی به شما دست دوستی میدن که بخوان ازتون برای نابود کردن یه گروه قوی تر استفاده کنن و بعد، مستقیما رو به روی شما می ایستن. جمعیتتون نصف میشه و به سبب خون خالص به شدت ضعیفتون، کشتنتون خیلی راحت تر هم میشه.

شاید تاریخ فراموش کرده ولی خودتون هم به یاد میارید که این رپتایل ها بودن که با کالبد های کاملا

فیزیکی، پا به آزمایشگاه ها و آکادمی های آتلانتیسی گذاشتن و شما رو به سمت جنگ، علیه لموریا بردن و هرچقدر هم خودتون رو پشت اون ظاهر سادومازوخیست درویش مسلک هم پنهان کنید، غیر قابل انکاره که بدجوری از «بندو به آب دادن» و جنگ‌های هسته ای خانمان سوزتون پشیمونید. نسل‌کشی، آخرین چیزی بود که برای جمعیت نه چندان فراوان فاشیست‌تون میخواستید.

دلتون رو خوش نکنید که با سنگ انداختن جلوی راه امثال من، بخواد خطری ازتون دور بشه. با کشتن هیچ رمالی، طالع نحس، از سر کسی رفع نمیشه چون شاید خودتون به شکلی، علت اتفاقات پیش رو شدید. اراده‌ی من در کنار اراده ی رپتایل هایی که دل خوشی

ازتون ندارن و خودشون رو خیلی لایق تر از شما میدونن چه اهمیت و تاثیری داره؟

چیزی که من روش حساب کردم اینه که یه نویسنده‌ی فوق العاده خوشبختم چون بدون اینکه نیاز به حضور فیزیکیم باشه، میتونم افکار خودمو به جوامع دیگه عرضه کنم و این موضوع، نه تنها تاسف آور نیست بلکه بهم نوعی مصونیت میده تا نه فقط از تهدیدات فیزیکی بلکه حتی از فشار روانی خیلی از حرفایی که ناخواسته وارد ذهنم میشن در امان باشم.

این سرخوردگی و بیهودگی مزاحمتایی که برام درست کردید رو خودتون هم دارید حس میکنید. با تردید میای این ورا و یه دختر جوون رو میبینی که توی خونه‌ی خیلی معمولی ای نشسته و خودشو آرایش میکنه و اینقدر، هم درونش و هم زندگیش به‌هم‌ریخته

است، که با تردید میتونی بگی از چی خوشش میاد و از چی بیزاره.

.

.

.

دیشب، قبل از خواب، برای شناخت بیشتر سطح ۶۴ تمرکز کردم.

خواب میدیدم که از تلویزیون، به برنامه ی زنده ای نگاه میکنم و اونا، دو سه تا ارتباط زنده با چند نفر دیگه گرفته بودن.

یکی از مانیتوراشون داشت یه دختر جوون که زیر سقف باز، مشغول استراحته رو نشون میداد که گاهی

با کسالت، به حرفای فردی که باهاش تماس گرفته بود، واکنش نشون میداد.

اون احتمالا دختر بود چون چهره و جلوی بدنش رو نمیشد دید.

از کنجکاوی، حس کردم از مانیتورها گذشتم و صاف رسیدم بالا سر دختره. اون از خواب بیدار شد و شروع کرد به لباس پوشیدن و اونجا متوجه شدم که طرف پسره و سرباز هم به حساب میاد.

لباسای سربازیش کمی عجیب و غیر معمول به نظر میرسید و شبیه لباس سربازی رایج در جامعه نبود.

اون یه‌راست، به سمت یه دسته گل یاس رفت و اونا رو برای فرمانده اش برد. اونجا متوجه شدم که اینجا یه لوکیشن فیلمبرداریه و طبق چیزایی که روی تابلوی

پشت صحنه نوشته بودن، سریالی رو ضبط میکردن که هنوز، احتمالا اسم هم نداره.

از روی کنجکاوی، باهاشون مشغول صحبت شدم و پرسیدم قضیه ی این سریال چیه؟ از سال ۱۸۱۸ در حال ساخته؟ هنوز مدیر پروژه اش هم زنده است؟

توی خوابم میدونستم الان سال ۲۰۲۵ میلادیه و یه بشر زمینی نمیدونه اینقدر عمر کنه، چه برسه سریال بذاره.

یکیشون گفت که استاد، یه مقدار مشکل براش پیش اومد ولی دوست داشت پروژه شو ادامه بده.

پروژه هیچ برنامه ریزی مشخصی نداشت و معلوم نبود که کی تموم شه.

بنا به دلایلی، انگار ازشون خوشم نیومد و یادم نمیاد چرا. ولی تصمیم گرفتم اونجا رو ترک کنم. انرژی اونجا اصلا خوب نبود و یه زنبور که اونجا لونه داشت، یکی از قلمای منو دزدید.

البته به نظرم چیز مهمی به حساب نمی اومد چون چیزی که تو بساطم زیاد پیدا میشه قلمه. چیزی که مضطربم کرد این بود که اون زنبور کون گنده اومد و به من چسبید. نوع زنبورش خطرناک به نظر میرسید و چیزی شبیهش رو قبلا دیده بودم. تصمیم گرفتم با دست بگیرمش و لهش کنم، حتی اگر دستمو نیش زد؛ ولی نذارم بره تو لباسام.

وقتی زنبور رو گرفتم، محکم فشارش دادم اما اون بدن محکمی داشت، مثل یه دونه لوبیای خام. دستمو

نیش نزد؛ نمیدونم چرا اما نیشش از کونش بیرون نیومد. در لحظه ی آخر، فکر میکنم پرتش کرده بودم.

این برای من نماد یه جور هشدار هم هست. معمولا بعد از دیدن همچین خوابی، یه موجود در واقعیت یا صرفا در سطح روحی مزاحمم میشه و مشخصه اش وراجی و حرفای زننده اش هست که میره روی مخم. این زنبور هم مشخصا سرسخته ولی ظاهرا فعلا تو فاز نیش زدن نیست و صرفا آفتابه دزده.

قلم هم برام تصویری از ابزار فکری و تولید محتواست و حس میکنم یارو سعی داره خودشو به عنوان موجودی نشون بده که قصد داره جلوی کارم رو بگیره ولی یا هدفش مستقیما این نیست یا کلا فعلا قصد یا

توانشو نداره. میتونه درگیری فکری ایجاد کنه اما موقتا سیکش زده میشه. دلیلش هم شاید اینه که برخلاف تصورش که کسی جرات نداره سربه سرش بذاره و ازش میترسن، من مستقیما دستمو میبرم سمت کونش و فشارش میدم.

اما درمورد بخش های قبلی این خواب باید بگم که خوده مانیتور ها و زاویه های دید متفاوتی که از یک موضوع نشون میدن، شبیه همون قضیه ی عن طلا گرفته است. رسانه، اجازه میده تا یه محیط و تصویر ساختگی رو باور کنی و برداشت کاملا متفاوتی ازش داشته باشی اما گاهی برای دیدن حقیقت، لازمه بری بالای سرش و جزئیات رو مرور کنی.

یه چیزی که دیشب تو فکرش بودم ولی الان درموردش تردید دارم اینه که برم درمورد نژادای مختلف رپتایل تحقیق کنم یا بیخیالش بشم و کتابم درمورد جنده بازی آتلانتیسیا رو همینطوری ادامه بدم؟

فکر میکنم نیازی نیست چون چیزی که برام واضحه اینه که یه گروه از رپتایلا هستن که انعطاف ذهنی خوبی دارن و چندان درگیر افکار نژادپرستانه نیستن و ممکنه از هر نژاد رپتایلی باشن.

.

.

.

فکر میکنم زمان خوبی برای جمع بندی و رفتن سراغ سطح بعدیه. لازمه توضیحی بدم درمورد تفاوت

مفهوم این سطح با مفهوم سطوحی که به دروغ های چند سطحی اختصاص داشتن.

چیزی که در اینجا پنهان میشه، لزوما یک دروغ نیست بلکه شامل داده های زائده. یعنی چیزی که شما بهش نیازی ندارید و لازمه کنارش بذارید تا بتونید مسیر رشد خودتون رو ادامه بدید.

همونطور که قبلا هم گفته شد، چالش های مرتبط با این مفهوم، معمولا با خواب هایی درمورد دستشویی ظاهر میشن و از مشکلات روزمره و پیش پا افتاده شروع میشن تا مشکلاتی که در ارتباط با یک جامعه ی بزرگ ممکنه تجربه کنیم.

در طول روز، ما به طور مداوم، از محیط اطرافمون داده دریافت میکنیم و فکرمون با حرفای مختلفی مشغول میشه اما در پایان، اگر افکار زائد رو دور

نریزیم، ممکنه نه تنها دریافت داده به رشدمون کمک نکنه بلکه نوعی انباشت افکار زائد رو تجربه کنیم. این انباشت، به ساده ترین زبان ممکن میتونه منجر به تجربه ی نابهنجاری های روانی بشه.

در مسیر تکامل، دیگه فقط صحبت از یه زندگی عادی و فردگرایانه نیست بلکه ماموریت های یه موجود تکامل یافته، بیش از پیش با جمعیت زیادی از موجودات زنده و سر و کله زدن با حجم زیادی از داده، گره خورده. در این حالت، فرد، مستعد جمع آوری افکار زائد بیشتری هم هست و چنانچه این افکار رو به خوبی مدیریت نکنه ممکنه به لحاظ روانی آسیب ببینه.

این موضوع، زمانی که در یک جامعه ی به طور میانگین نابهنجار زندگی کنید، جدی تر هم میشه. در

این حالت، درک اون دسته از افکار زائدی که درون یک غلاف زیبا پیچیده شدن و به این شکل قصد دارن درون ذهن شما باقی بمونن، تبدیل به نوعی چالش جدید میشن چون در ظاهر، اصلا هم منزجر کننده نیستن و احساس خطر، ایجاد نمیکنن.

مهارت های این سطح، میتونن در شناسایی و رها شدن از این دسته افکار زائد، مفید واقع بشن.

اگه بخوام به زبان روانشناسا حرف بزنم، این مهارت روانی، ترکیبی از تفکر انتقادی، متاآگاهی و پالایش شناختیه. متاآگاهی یا Meta-awareness به توانایی آگاه بودن از آگاهی خود اشاره داره. یعنی فرد، نه فقط از افکار، احساسات و تجربیات خودش مطلع هست بلکه میتونه این آگاهی رو از بیرون، مشاهده و تحلیل کنه.

«تفکیک شناختی زیبا محور»، شاید بتونه اسم مناسبی برای این سطح باشه. فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر زیبایی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن، تشخیص بده و کنار بذاره.

پیشنهاد من، پیدا کردن و دور انداختن عن طلا گرفته بود و خودتون قضاوت کنید اسمی که من پیشنهاد دادم بهتره یا اسم علمیش؟

.

.

.

بررسی سطح 65 تکامل

یکی از دلایلی که تصمیم گرفتم پس اندازای مادی و غیر مادیمو یه مقدار افزایش بدم این بود که وقتی در معرض غارت های کوچیک قرار میگیرم، برنامه ام به‌هم نریزه و به مسیری که انتخاب کردم ادامه بدم اما به نظر میرسه که برخلاف منطق و سلامت روانم هست که یه حرفایی رو خطاب به دله دزد ها نزنم یا مثلا توضیح ندم که چرا این کارا قرار نیست جواب بده یا مثلا چرا قرار نیست به بعضی از خواسته‌هاتون تن ندم یا به راحتی نه بگم؟ حتی وقتی که پیشنهادتون خیلی سکسی به نظر میرسه.

راستش نه که جمعاتون برام جالب نباشه. شاید اینطور به نظر بیاد که مشتاقم و چشمام از خوشحالی دیدنتون برق میزنه ولی نمیدونم این چرا باعث میشه

که خیال برتون داره و فکر کنید که قراره حالا با کله بیام سراغتون و باهاتون رفیق بشم.

حدس من اینه که تا حالا جای سفت نشاشیدید و آدمایی که با اشتیاق زندگی میکنن رو ندیدید چون در این زمینه، مطالعاتی داشتم و میدونم که حفظ کردن اشتیاق، همیشه راحت نیست، بخصوص وقتی تبدیل به فردی میشی که میتونه با طیف وسیع تری از جامعه ارتباط بگیره و حرف بزنه. ولی من یه موجود تکامل یافته ام؛ یعنی از شما تکامل یافته‌ترم و از سطوحی گذشتم که شما هنوز تجربه اش نکردید.

نه اشتباه نکنید، این حرفو اتفاقا یکی از رفیقای هم‌نژادتون که آتلانتیسی معتاد و سالخورده ای بود بهم تحویل داد و گفت که من حاصل سال ها تجربه هستم؛ ولی سال هایی که نصفش به کصکلک بازی

گذشته حساب نیست. اتفاقا سن تکامل من اونقدرا هم زیاد نیست. منظورم اینه که بیشتر عمرم یا داشتم درجا میزدم یا توی عقبگرد تکاملی سیر میکردم و طول سال هایی که در حال رشد بودم چیز زیادی نمیشه.

پس اینطور شد که شما چون آدمای تکامل یافته رو از نزدیک ندیدید، فکر میکنید همه رو میشه با این چیزای گوگولی و سکسی جذب کرد ولی نمیتونی حتی تصور کنی چند بار تاحالا موقع دیدن شادی سلبریتیا، هنرمندا و افرادی که با چیزای پیش پا افتاده ای مثل تشویق دریافت کردن از یه سری فاشیست بی غیرت خوشحال میشن، تصویری از مرگ جلوی ذهنم میاد. میدونم که کمتر از 50 سال دیگه، همه ی این تصاویر، خاطراتی از فردی هستن که یا مرده یا خایه هاش

چروک شده و اون زمان، دوره ی خودنمایی یه نسل دیگه است.

درخشش، وقتی ارزش داره که حتی وقتی چراغا خاموش میشه هم اشتیاق به درخشیدن باعث بشه که به رشد کردن ادامه بدی.

دلیل اینکه مارکت های زمینی رو انتخاب نمیکنم اینه که اینجا به من حس مرگ میده و نمیدونم به چهار تا روز خوشی که بعد از هفته ها اخبار بد و اضطراب آور ظاهر میشه دلخوش کنم. نمی تونم وقتی موهای سرم بابت رنگ موهای به دردنخور و آرایشگری تکامل نیافته، سوخته و بابت دمبه های شکم و پهلوم شرمنده ام یا موهای جلوی سرم از شدت اضطراب و پاره کردن کونم توی باشگاه ریخته، خوشحال باشم و برای مردم ژست بگیرم و ادای کسی رو در بیارم که

این دنیا رو دوست داره؛ چون هر آدمی که فقط یکروز از زندگیشو برای خالصانه عاشق بودن صرف کرده باشه میدونه که عاقبت عاشق بودن توی همچین جوامعی، خندیدن جلوی دوربین نیست.

من نمیتونم وقتی روحم رو به هیچی فروختم، باز هم ظاهرداری کنم و ادای استادی رو دربیارم که از پاره کردن کونش در محیط آکادمی های آتلانتیسی دلش خوشه یا تبدیل شده به هر نوع فرد اجتماعی دیگه ای که فکر میکنه توی همچین جوامعی براش ریدن.

بعضی از شماها همین الانش هم توی زمین تناسخ پیدا کردید و دارید اینجا زندگی میکنید و ظاهرا متوجه نیستید وقتی با من ارتباط میگیرید، طرف حسابتون فقط روحم نیست و یک موجود یکپارچه آگاه هستم و

هم روحتون و هم جسمتون رو میتونم در کنار هم ببینم.

شاید خیلی از جزئیات رو نبینم اما برق چشم ها و بوی روحتون رو حس میکنم و احساساتی که نشون میدید، برام خیلی مهم تر از چیزایی هست که سعی دارید در ظاهر نشون بدید و به‌واسطه‌اش برام دلبری کنید.

با این سناریوهایی که سر هم میکنید، نمیتونم کنار بیام چون جمعاتون به نظرم بیش از اندازه شاده یا حداقل، به شکل بیمارگونه ای شاد هست و من با زندگی کردن با نوعی اندوه منطقی، راحت تر هستم.

اینکه آدم از جیب خالیش یا نداشتن یه خونواده ی خوب یا بیمار بودن و تنهاییش، به شکل منطقی ای ناراحت باشه و از دیدن واقعیت فرار نکنه، درنظرم

خیلی باارزش تر از اینه که بخواد روی از دست دادن عقلش قمار کنه تا به هر قیمتی شاد باشه.

برای مدت زیادی، از اینکه به راحتی به ناراحت بودنم اقرار کنم شرم داشتم چون توی جوامعی زندگی میکردم که شاد بودن، تصویری از پاکی و سعادت بود ولی من واقعا با خیلی از الگوهای رایج رسیدن به احساس شادی راحت نیستم و نه تنها بهم حس نرمال بودن نمیدن بلکه حس میکنم درگیر شدن باهاشون، زندگیمو ناامن میکنه.

میدونم بعضی هاتون گاها نگرانید یا احساس کسالت شدیدی بهتون دست میده و اینو از داستان ها و هنر و کاردستی هاتون میشه فهمید و شاید دوست نداشته باشید به زبون بیارید ولی بدتون نمیاد که از هم محلی سابقتون یک ایده ای دریافت کنید و بعدا با خودت

بگی دختره که روی دستاش فلس داشت، بهم فلان حرفا رو گفت. ولی اگه دقت کنید دارم این حرفا رو با کالبدی مینویسم که ژن مشترک زیادی با میمون ها داره و دستام اتفاقا با پشم نه چندان زیبایی خودنمایی میکنه. اضافه وزن دارم و وقتی میخندم، چشمام شبیه آدمیه که مشکل ذهنی داره و خل میزنه.

اگه الان یه آتلانتیسی بودم که تا خرخره توی یه فرهنگ فاشیستی غرق شده، رگ و ریشه مو از همه‌چی این فرهنگ میبریدم و بیخیال این کشتی به‌درد نخور تمدن میشدم.

این جهان وطنی فکر کردن رو مرحله ی چندان پیچیده و بالایی برای یه متفکر نمیدونم ولی درک میکنم که چقدر آدمایی که هر روز باید ببینیشون، میتونن مانع رشدت بشن و هر بار که بهشون میرسی،

ناخواسته رفتاری رو نشون میدی که اونا میخوان و نمی تونی خودتو چندان تغییر بدی.

وقتی بدونی چرا میخوای سفر کنی و ملت خودت رو ترک کنی، میتونی مطمئن باشی که بالاخره، کسب و کار جدیدی که توی غربت راه میندازی، پولدارترت میکنه و این فرق آدمیه که سر به بیابون میذاره تا فردی که درست و حسابی مهاجرت میکنه. جای شما بودم، به طور موقت هم که شده مهاجرت میکردم نه به امید اینکه دیگه ملت خودمو نبینم بلکه به امید اینکه بتونم تغییر کنم و تبدیل به آدمی بشم که واقعا دوست دارم باشم، نه موجودی که جامعه ی اطرافم قصد داره ازم بسازه.

خالق ما موجود کنجکاوی به نظر میرسه و فکر نمیکنم حتی اهمیت بده که بعد از مهاجرت دوست دارید آدم

شروری بشید یا بهتر، بلکه غیر از اینه که «افرادی که خلاق تر هستن» میتونن بیشتر هم دووم بیارن؟

اینکه توی یه کالبد زمینی متولد شی و دوباره بمیری، به خودی خود مهاجرت به حساب نمیاد. این مدل زندگی ها، به خودی خود هیچ نوع اگاهی خاصی درونشون نیست و روح رو بیشتر، شبیه یه مشاهده گر میکنه. به طور جدی پیشنهاد میکنم که به قصد اینکه برای یکبار هم که شده آتلانتیسی نباشید مهاجرت کنید.

آره به خودم هم زیاد یادآور شدن که سیریانی ها مردم قدرتمندی هستن و حالشو ببر که متعلق به همچین فرهنگی هستی؛ ولی راستش من اصلا با چیزای خوش؛آیندی که زود تموم میشن راحت نیستم و زندگی کردن هم یکی از اوناست. هم من و هم شما

مرگ خیلی از هم دوره ای های خودمون رو دیدیم و اگر فکرتون رو مشغول نمیکنه باید بگم که وقتی یه روح، به دوره های آخرش نزدیک میشه هم قادر به تشخیصش هستم. تقریبا، بخصوص وقتی جزو دوستای صمیمیم بشن و مرده و زنده بودنشون برام فرق داشته باشه.

فکر میکنم حتی بعضی هاتون نمیدونید که تقریبا میتونم هم سن و سال خودتون باشم و بهتون هم حق میدم چون ظاهرم خیلی جوون مونده و همه بهم اینو میگن. چیزی که باعث تعجبم میشه اینه که چرا با وجود علاقه ی زیادی که به حفظ بقای خودتون دارید، اینقدر در مقابل کشف راز اینکه چرا بعضی از روح ها میتونن اینقدر عمر کنن و چرا بعضیا اینقدر زود

میمیرن، کنجکاو تر نیستید و بر خلاف اونچه که نشون میدید، انگار واقعا از مردن نمیترسید.

من اصلا حال نمیکنم که حتی دو برابر سن فعلیم هم عمر کنم و این ناراحتیم هم بابت نرسیدن به خیلی از آرزوهام یا تجربه نکردن خیلی از مسائل نیست بلکه نزدیک شدن مرگ، بهم این حسو میده که دارم جذابیت خودم رو از دست میدم و شبیه یه بازیگر بازنشسته و نه چندان ماهری شدم که باید با صحنه خداحافظی کنه.

به یکی مثل این موجود هاله سیاهی که عموما با اسم عموی سامانتا ازش یاد میکنم نگاهی میندازم و میگم من چیم از این بابا کمتره که بخوام زودتر از اون جامو توی این دنیا از دست بدم؟

زیاد بحثو فلسفیش نمیکنم؛ صحبت سر این بود که چرا ور رفتن با همچین ایده ها و پیشنهاداتی قرار نیست شما رو به نتیجه ای برسونه و صرفا خودتون رو پیر و عصبانی میکنه. من واقعا از چیزایی که میتونه امثال شما رو خوشحال کنه خیلی دورم و نمی‌تونم خودمو بابت نژادی که دارم دوست داشته باشم. من فرهنگ سیریانی رو یه فرهنگ خیلی داغون و سوراخ سوراخ میدونم حتی اگر خیلیا اونو بهتر از فرهنگ خودشون بدونن یا فکر کنن سیریانی بودن خیلی سعادت بزرگیه.

چیزی که ازش تعجب میکنم همینه که چجوریه که از آتلانتیسی بودن خسته نمیشید و میتونید دلتون رو به همچین آرمان های فرسایشی ای که بارها ازش خوردید و شل و پل شدید خوش کنید. اگه واقعا

چیزی برای ایجاد تعلقات عمیق و مفهوم بخشیدن به خون توی رگ هام نباشه، ترجیح میدم به هیچی دل نبندم تا اینکه دلمو خوش کنم به ژن خاص سیریانی.

من دوست ندارم متعلق به فرهنگ خاصی باشم بلکه ترجیح میدم هر موجود خلاق و خوش ذوقی از هر تمدنی، از صحبت کردن باهام لذت ببره و حس کنه که هم تیمیش هستم و میتونه بهم حس تعلق داشته باشه.

.

.

.

ساعت 4 و نیم بعد از ظهره و قبل از خواب امروزم، برای شناخت بیشتر سطح 65 مراقبه انجام دادم.

خواب های زیادی دیدم که خیلی هاشونم دیگه یادم نیست. اون چیزی هم که یادم مونده بود، درابتدا به‌نظرم نشات گرفته از افکار دیگه ام میتونست باشه و قصد نوشتنش رو نداشتم اما وقتی بررسیش کردم، احتمال دادم که بی ارتباط با این سطح نیست چون الگوهای مرتبط با مفهوم سطوح قبلی رو داشت.

به طور خلاصه، در دنیای خواب میدیدم که میخوام به روی اطرافیانم بیارم که با اینکه میدونن جنسیت‌ستیزی چیه ولی صرفا به زن ستیزی اهمیت میدن و اصلا براشون مهم نیست خیلی از رفتارهای به‌ظاهر منفعلانه‌ای که انجام میدن، داره به مردهاشون آسیب میزنه.

هی میخواستم درموردش حرف بزنم ولی چون نمونه‌های مشابهی وجود نداشت و حس میکردم خیلی

سرخوداره قراره ساز مخالف بزنم، مردد مونده بودم.
به علاوه که حتی اطمینان نداشتم حرفم درست باشه.

زن های این جمع، با گزاره های رایج در ادبیات فمینیستا آشنایی داشتن که اتفاقا خیلی از گزاره‌هاشون هیچ ربطی به فمینیستای معتدل هم نداشت و شدیدا رادیکال و افراطی به حساب میومدن.

ولی از همین ادبیات فمینیستی هم صرفا همونقدریشو استفاده میکردن که به درد خودشون میخورد و کمکشون میکرد راحت تر باشن؛ نه چیزی که منافع بقیه رو هم شامل بشه.

در دنیای خواب، میدونستم که دوره های آخر حضورم در کنار اون جمع هست و به زودی قراره ترکشون کنم و به جای دیگه ای برم، و ممکنه دیگه فرصتی پیش

نیاد که باهاشون حرف بزنم. همچنین میدونستم که میتونم باهاشون ارتباط بگیرم و بدشون نمیاد با هم گفت و گو داشته باشیم. بخصوص مرداشون عمدتا باهام احساس راحتی داشتن و پیش میومد که سفره‌ی دلشون رو برام باز کنن.

ولی باز هم تعلل میکردم و خوابم بهم هشدار میداد.

یکروز دیدم که دندونای جلوم، جرم بدی گرفته و پاک کردنش قرار نیست راحت باشه چون اون جرم، درمعرض یه ترکیب موادی قرار گرفته که سفتش کرده. همچین مشکلی، درنظرم تصویر یه قضاوت اشتباه هست که در نتیجه ی انباشت افکار زائد ایجاد شده و حالا اون فکرای زائد یا جرم های روی دندون، سرسخت‌تر شده بودن و راحت شدن ازشون میتونست دشوارتر هم بشه. به‌علاوه که این جرم ها

میتونستن به دندونام آسیب بزنن و سلامت عمومیم رو به‌خطر بندازن. یعنی سکوتم درمقابل مرد ستیزی، میتونست به ضرر خودم هم باشه چون جنسیت‌ستیزی یه پیامد خیلی بدیهی داره و اونم آسیب دیدن روان فردی هست که در معرضش قرار گرفته .

فکر میکنم افرادی که خودشون رو جزو اقلیت های جنسی میدونن، بیش از پیش این آسیب ها رو نشون میدن. اونا به حدی درگیر فشار روانی هستن که بعضا ترجیح میدن به جای مبارزه ی مدنی، نوعی شخصیت ضد اجتماع رو از خودشون نشون بدن و کاملا در قابل یک مبارزه‌ی معتدل، زانو میزنن و تسلیم میشن و از این بابت، کمابیش بهشون حق میدم چون مقابله با فشار مشکلاتی مثل عقده ی روانی، کار خیلی سختیه.

راحت‌ترین انتخاب در مقابل عقده اینه که تبدیل به یه شخصیت منفعل یا ضد اجتماع بشی و هر وقت می‌بینی کسی اذیتت میکنه، تو هم از تمام امکانات و قدرتی که در اختیار داری استفاده کنی تا بهش آزار برسونی. اهمیتی هم ندی که نحوه‌ی آزار رسوندنت اخلاقی هست یا نه.

مشکل به‌قولا «گفتمان مبارزه با مرد ستیزی» اینه که اصلا وجود خارجی نداره یا اگر هم چیزی به این اسم به‌وجود اومده، بیشتر نوعی واکنش افراطی و کینه‌توزانه نسبت به فمینیسم بوده. طرفداران‌شون هم عموما یا خودشون شدیدا جنسیت زده هستن یا نمی‌تونن به خودشون به چشم چیزی بیش از یک قربانی که باید عقده های خودش رو زندگی کنه نگاه

کنن. چون میبینن که فقط همجنس های خودشون ممکنه باهاشون همراه بشن.

صحبت‌هاشون هم معمولا به سمت این میره که مشکلات خودشون و زن ها رو در دو کفه ی ترازو قرار بدن و همه رو مطمئن کنن که مرد ها هم به اندازه ی زن‌ها مشکلات ناشی از جنسیت زدگی رو تجربه میکنن که لزوما هم شامل دستچین کردن مشکلات جامعی نیست.

چیزی که درموردش مشتاق به حرف زدن هستم، یادآوری الگوهایی هست که هم توسط مردها و هم توسط زن ها به کار گرفته میشه و در نهایت، به ضرر مردها تموم میشه اما معمولا بهشون اهمیت داده نمیشه یا توجیه شده هستن و تبدیل به بخشی از فرهنگ عمومی شدن.

کتاب جدیدم به مرحله ای رسیده که میشه درمورد همچین موضوعی صحبت کرد ولی به سبب تردیدهایی که داشتم، میخواستم زودتر تمومش کنم ولی احتمالا با پرداختن به مردستیزی ادامه اش بدم.

سطح 65 هم حدس میزنم که درمورد طراحی روش‌های خلاقانه برای مبارزه با افکار زائد باشه.

.

.

.

ساعت نزدیک 3 بعد از نصف شبه. روز قبل هم برای شناخت بیشتر سطح 65 مراقبه انجام دادم.

در دنیای خواب میدیدم که با مردی رفاقت کردم که در واقعیت هم میشناسمش و دوره ی رفاقت ما

خیلی‌وقته که تموم شده و الان صرفا دوست داریم کون همدیگه رو پاره کنیم.

در جریان این خواب، اون به تازگی و طی یک زندگی جدید، با من آشنا شده بود و اصلا به چشم یک عنصر تهدید آمیز، به من نگاه نمیکرد؛ بلکه حتی به خیال خودش داشت از من سواستفاده میکرد و حال رفاقت با یه داف سیریانی رو میبرد.

من از همون اولش هم علاقه‌ای به رفاقت باهاش نداشتم و اینو ته قلبم خوب میدونستم. میدونستم این بابا، ویژگی های یه مرد قابل اعتماد رو نداره و این موضوع، ارتباطی به یادآوری تناسخ های پیشین و خاطرات گذشته هم نداشت. صرفا با تحلیل همین رفتارها و عملکردش در زندگی فعلی، به این نتیجه رسیدم که باهاش قرار نیست به سازگاری برسم.

ولی یه موضوعی وجود داشت که منو به سمتش جذب میکرد و اونم شخصیت سرشناسش بود. زمانی که باهاش آشنا شدم، هنوز شهرت چندانی نداشت و با گروه کوچیکی کار میکرد؛ ولی هم میشد حدس زد که هنوز اول راهن و پتانسیل دارن که خیلی مشهورتر از این حرفا بشن؛ هم اینکه کم یا زیاد، با طرز فکری که سعی داشتن از طریق گروه هنریشون به جامعه عرضه کنن حال نمیکردم و به نظرم یه طرز فکر بسیار نابهنجار و شرورانه بود.

این بابا منو به جمع دوستانش برد و این کارو بیشتر برای منت سر من گذاشتن و جذاب جلوه دادن خودش انجام داد. یه جورایی انتظار داشت که با دیدن سیستم خفنشون تحت تاثیر قرار بگیرم و کصم بیشتر براش خیس بشه.

در جمع دوستانش، چشمم به همکارش خورد که به‌مراتب، باهوشتر و بدبین تر به نظر میرسید. میتونستم حس کنم که خیلی بیشتر از رفیقش از متلاشی شدن این سیستم میترسه و زندگی و انرژیش رو برای گروهشون سرمایه گذاری کرده تا بتونن از طریقش، به نوعی سرشناسی اجتماعی و حتی درآمد برسن.

خب برای اینکه سناریو رو راحت تر متوجه بشید، اون بابای اولی رو دوست پسر و بابای دومی رو همکار دوست پسرم بدونید.

همکار دوست پسرم، قبل از شروع جلسه، از همکارای درجه ی یکش خواست که افراد اضافی رو بیرون کنن؛ به این دلیل که دوست نداشت کسی به اسرارشون پی‌ببره و انگار قبلا کسی چوب های ناچیزی لای چرخ

کار و کاسبی‌شون کرده بود؛ ولی به شکل عجیبی، اصلا درمورد من احساس خطر نمیکرد.

طوری به من بی اهمیت بود که احساس کردم اصلا قادر به دیدنم نیست اما شاید هم صرفا احساس امنیت داشت و فکر میکرد شبیه همون خانوم دکتر مهربونی هستم که میتونه سفره‌ی دلش رو جلوم باز کنه و چند تا توصیه ی روانشناختی خوب هم دریافت کنه.

بله من میتونم آدم فوق العاده خوش صحبتی باشم اما نه برای کسایی که قراره کونشون رو پاره کنم. بااینکه با دوست پسرم ارتباط صمیمانه ی بیشتری داشتم اما اتفاقا، بیشتر از همه، از ذهن همکارش برای آلوده کردن جو گروه صمیمانه‌شون استفاده کردم.

همکار دوست پسرم، مغز متفکر گروه به حساب میومد. اون فردی بود که کاریزما داشت و باعث بخش زیادی از شهرت گروه شده بود. این فردی بود که قصد داشتم ذهنشو آلوده کنم. ذهن دوست پسرم به درد نمیخورد چون اون در اغلب اوقات، اصلا فکر نمیکرد.

دقیقا نمیدونم پوینت این خواب چیه. آیا به این اشاره داره که ذهن همکار دوست پسرم رو پر از عن طلا گرفته کردم و باعث شدم که به خاطر اختلافات ایدئولوژیک به جون هم بیوفتن و گروهشون از هم بپاشه؟ یا موضوع خواب اینه که خودشون در زمینه‌ی ارائه ی عن طلا گرفته به جامعه مهارت داشتن؟

در اینکه افکاری که به جامعه ارائه میدادن کسشعری بیش نبود شکی نیست و اتفاقا این کار رو خیلی خلاقانه انجام میدادن اما واقعا نمیدونم این کاری که

طی زندگی فعلی هم باهاشون انجام دادم و شاید توی زندگی های بعدی هم انجام بدم، نوعی ارائه ی عن طلا گرفته به ذهن این عزیزان به حساب میاد یا نه.

دقیقا چطور این کارو انجام دادم؟ چون اون زمان که سعی کردم بینشون اختلاف بندازم، لزوما این کار رو خودآگاهانه انجام نمیدادم. قبول دارم که ذهنشون رو مسموم کردم و هر کدوم رو به نحوی وارد یه سری دراما و درگیری فکری خاص کردم. اطلاعات غلط زیادی هم بهشون دادم و باعث شدم که درمورد همدیگه به اشتباه بیوفتن؛ ولی راستش هیچ وقت سعی نکردم جهان بینی سمی‌ای رو بهشون تزریق کنم. اگر صحبتمون درمورد دنیا و غایتش میشد، بهترین حرفی که به ذهنم میرسید رو میگفتم اما درمورد رفتارهای خودشون و مسائل خصوصی، راستش تا

تونستم بهشون دروغ گفتم و این کارو هم عمدا انجام دادم چون به نظرم لیاقت‌شون همین بود و آدمای شروری بودن که از صداقت، سواستفاده میکردن.

نمیدونم یه جمع بندی برای این سطح بنویسم یا هنوز به خواب دیدن درمورد سطح 65 ادامه بدم. دوست دارم یه ذره‌ی دیگه هم خواب ببینم.

.

.

.

بعد از نوشتن بخش قبلی، چند خواب جدید رو طی دو سیکل استراحت دیدم و فکر میکنم اونقدری چیزای جدید، درون این خوابا هست که بخش پایانی رو تکمیل کنم و برم سراغ کارای دیگه.

درنظرم فکر زائد، فکریه که دوست نداری درون ذهنت باقی بمونه چون میدونی وجودش، نه تنها سودی نداره بلکه میتونه تو رو وادار به کارهای بدی کنه. یعنی کارهایی که به منافعت آسیب بزنه یا تمایلاتی رو درونت تحریک کنه که به هر دلیلی دوست نداری بروز پیدا کنن.

به کمک مهارت های این سطح میشه چنین افکاری رو شناسایی کرد و از دستشون خلاص شد.

گاهی جمع ها یا افرادی هستن که بیشتر از اینکه معاشرت باهاشون سود داشته باشه، به حجم افکار زائد آدم اضافه میکنن. در این حالت، صرف پاکسازی ذهن نیست که کمک میکنه امنیت روانی افزایش پیدا کنه بلکه انتظار میره در صورت امکان، ارتباط و تاثیر پذیری از افراد مذکور، از بین بره یا کاهش پیدا کنه.

در بسیاری از مواقع، افکار زائد میتونن جزئی از افکار تحسین شده یا ایده هایی باشن که جزئی از عرف جامعه به حساب میان و از نظر دیگران، وجود چنین افکاری درون ذهن، اصلا هم چیز بدی نباشه؛ اما کسی که سعی داره مسیر خلاقانه و نبوغ آمیزی رو در پیش بگیره، چه به عنوان یک فرد شرور و چه به عنوان یک فرد خوب، متوجه میشه که چقدر داده های اضافی به واسطه‌ی درگیر شدن با عرف یک جامعه‌ی نابهنجار، میتونه وارد ذهن بشه و عملکرد مفید فرد رو مختل کنه.

مهارت‌های این سطح کمک میکنن تا چنین افکاری، شناسایی بشن و حقیقتا شناسایی کردنشون کار کمی نیست چون میتونن شکل های بسیار متنوعی داشته باشن.

حدس میزنم این سطح، درمورد لزوم خلاقیت به خرج دادن برای رها شدن از انواع افکار زائد، چه افکار زائد خوش پوسته (عن طلا گرفته) و چه افکار زائد آشکار هست. این افکار، دقیقا مثل عن هستن چون از همه لحاظ، می تونن مخل تمرکز و سلامت روان بشن. اگر فکر میکنید سودای افکاری به سرتون افتاده که نمیذاره راحت به پروژه های اصلیتون برسید، میشه این افکار رو به پی‌پی تشبیه کرد حتی اگر در ظاهر، افکار زرق و برق‌داری به نظر برسن.

شناسایی و طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از افکار زائد، شاید خیلی شکل ساده ای داشته باشه، یعنی در خلوت خودت میشینی و با کار فکری، شناسایی‌شون میکنی و تصمیم میگیری که چطوری از دست‌شون خلاص بشی.

گاهی آدم از فکر کردن به اینکه واقعا چه تمایلاتی بهش دست میده و یا فکر چه مسائلی توی ذهنش افتاده از خودش شرمنده میشه. فرض کن مثلا اومدی به من آسیب بزنی یا ازم دزدی کنی و قلبا هم از من بدت میاد ولی ذهنت مشغول این میشه که چیز خوبی هم هستم و خوشت میاد که بتونی باهام یه لاسی هم بزنی و فکر کردن به این موضوع، بدجوری ذهنت رو به خودش مشغول میکنه.

این میتونه نوعی فکر زائد خوش‌ظاهر باشه که شاید اگه سرکوبش کنی و هی منکرش بشی، نه تنها از بین نره بلکه بیشتر قدرت بگیره و اجازه نده که ماموریتت درمورد مزاحمت برای من رو عملی کنی. در این حالت، شاید بهتر باشه که یکبار در خلوت خودت بشینی و توی ذهنت، تمام سناریوهای لاس زدن در انواع

ژانرهای سینمایی که ذهنت قادر به تولید هست رو مرور کنی. شاید فکر کنی این کار خیلی زمان میبره اما درعمل شاید کار بیست دقیقه باشه.

خوده اون داستان سرایی و فشار آوردن به ذهن برای شبیه‌سازی موقعیتی که اینقدر درموردش تو رو به هوس میندازه و قلقلکت میده، کمک میکنه که ذهن، شروع کنه به دفع فکر زائد.

شاید «متاروش‌زدایی شناختی»، اسم مناسبی برای مفهوم این سطح باشه.

در بخش بعدی میتونید خلاصه ای از مهارت های روانی ای که تا این سطح بررسی کردم رو مطالعه کنید. این مطالب، ممکنه اشتباه باشن اما یه روش تجربی برای استخراجشون مورد استفاده قرار گرفته و شما می تونید به شخصه برای شناخت هر کدوم از

این سطوح، مراقبه انجام بدید و خواب های خودتون رو بررسی کنید.

فکر میکنم اینو اول کتاب هم گفتم اما اگر حرف یا سوالی درمورد این کتابا داشتید، کافیه در حین مراقبه، یه جور پیغام ذهنی ارسال کنید.

.

.

.

-1- بعد منفی یک: توهم- هالوسیناسیون (Hallucination)- هالوسیناسیون به تجربه ی ادراکی اشاره داره که بدون وجود محرک خارجی رخ میده، مثل شنیدن صداهایی که وجود ندارن یا دیدن تصاویری که واقعی نیستن. این مفهوم معمولا در

ارتباط با اختلالات روانپریشی مثل اسکیزوفرنی، یا در اثر مصرف مواد توهم زا بررسی میشه.

همچنین اصطلاح توهم ادراکی (Perceptual illusion) برای اشاره به خطاهای حسی که ناشی از پردازش مغزی هستن به کار میره.

اصطلاح هزیان (Delusion) هم مرتبطه.

0_ بعد صفر: انگیزه، معنا_ خود تعیینی انگیزشی (Motivational Self-Determination) این اصطلاح به توانایی فرد در ایجاد انگیزه ی درونی اشاره داره، بدون وابستگی به عوامل بیرونی مثل پاداش ها یا فشارهای اجتماعی.

1. بعد یک: هدف، جهت-

2. جریان اندیشه (منطق افکار، ایجاد ارتباط علت و معلولی ساده در افکار)

3. ارتباط (به منظور ساخت فرهنگ)
4. نطق
5. تعلیم
6. شهود
7. درک احساسات (همدلی، همزاد پنداری)
8. خلق تجربه (برای خود و دیگران)
9. مبارزه با نابهنجاری (تفکیک خیر از شر)
10. خوشبینی (تفکیک خوشبینی بهنجار از نابهنجار)
11. وفاداری

12. خلق تجارب سطح بالا برای افرادی که قادر به لمسش نیستن
13. درک اونچه که گفته نمیشه
14. وجهه ی اجتماعی، سرشناسی، کاریزما
15. اشتیاق
16. باور
17. تغزل، نماد پردازی، صراحت یا عدم صراحت
18. مهندسی معکوس
19. تعصب، غیرت
20. شبیه سازی
21. سکاندار، برنامه ریزی آگاهانه‌ی ناخودآگاه دیگران
22. کلکسیون سازی

23. چیزی مثل قدردانی. دیدن و ارزیابی و استفاده از پتانسیل‌ها، با توجه به هدفی که توی ذهن داریم. این مهارت می‌تونه کمک کنه تا چیزای به درد نخوری که سعی میکنن خودشونو مهم جلوه بدن یا به خاطر عرف، زیادی بهشون بها داده شده هم ببینیم و از نتایج تحلیل‌مون حذفش کنیم.

24. قدرت طراحی خلاقانه‌ی پارامترای تحلیل احساسات فردی (این روش تحلیل، کمک میکنه تا رفتارا و الگوهای فکری آینده‌ی فرد یا جمعو هم پیش بینی کرد)
25. سایه‌های گذشته. داستانی که پشت سر موجوده و تحلیل بهینه‌اش.

26. الگوهای حذف داده. آنتی پروپاگاندا
27. توانایی شناخت و حذف داده‌هایی که دروغ هستن. دروغایی که به طور مستقیم بیان نمیشن اما طوری طرح ریزی شدن که از طریق تحلیل داده‌های آشکار اما دروغین یا غیر مهم، بهشون برسی و باورشون کنی. دروغی که عمدا پنهان شده تا باورپذیر جلوه کنه.
28. تکنیک کشف و افشای دروغ سه لایه به جهت منحل کردن یک سیستم
29. دیدن بازتاب انعکاس. دیدن تاثیری که توی بخش نابهنجار ناخودآگاه و ذهن یه عده میذاری ولی سعی دارن این تاثیرو کتمان کنن.
30. شک شهودی. گاها چیزای بیشتری برای شک کردن وجود داره اما ممکنه که ذهن خودآگاه، قادر

به شناساییش نباشه. با این وجود، شک شهودی به عنوان یه پارامتر تحلیلی در نظر گرفته میشه.

31. طرح تلقین، آشنایی با مفهوم تلقین و نقشی که در طراحی ناخودآگاه جمعی داره و استفاده از این ادراک، جهت بهینه‌سازی قضاوت و تحلیل
32. طراحی تلقین، آشنایی با نحوه‌ی طرح ریزی تلقین های بهینه برای ارتباط گرفتن با ناخودآگاه جمعی. تولید کننده‌ی طرح تلقین.
33. توانایی‌های کشف الگوهای حقارت
34. توانایی‌های افشای الگوهای حقارت
35. کشف الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس
36. طراحی الگوهای افشای الگوهای سالم و فاسد کسب عزت نفس

37. کشف الگوهای نابهنجاری مظلوم نما (انتقاد به موقع یا زودهنگام نسبت به نابهنجاری‌ای که سعی داره خودشو پنهان کنه یا بی خطر نشون بده.)
38. شناسایی و نقد الگوهای مرتبط با جبرگرایی که سعی دارن یه موجود بعضا بی مسئولیت رو قربانی و ناچار نشون بدن.
39. کشف زمانی که بهتره ناامید شد و از یه موضوع دست کشید.
40. مهربانی
41. کشف و شناسایی الگوهای ویروسی مرتبط با مهربانی
42. خلاقیت در مهربانی ورزیدن

43. درک مفهوم سادیسم. سادیسم به خودی خود نه مثبته و نه منفی. لازمه ازش در جهت مثبتی استفاده کرد.
44. کشف الگوهای نابهنجار سادیستی
45. تعلق
46. شناسایی الگوهای ویروسی تعلق
47. مسئولیت پذیری
48. الگوهای خلاق مبارزات مرتبط با مسئولیت پذیری

49. کشف موقعیت های مناسب نشون دادن مسئولیت پذیری

شناخت فرصت های مسئولیت پذیری یا Responsibility Opportunity Identification: توانایی شناسایی موقعیت

هایی که فرد میتواند مسئولیت پذیری خود را نشان دهد و تاثیر مثبت بگذارد.

50. جدا شدن از موقعیت هایی که بهشون حس تعلق داریم اما مغایر با حس مسئولیت پذیری هستن.
جداسازی شناختی یا Cognitive Detachment: توانایی تفکیک احساس تعلق از مسئولیت پذیری و تصمیم گیری منطقی در شرایط ناسازگار.

51. ریشه‌های پنهان مشکلاتی که عوارض طولانی مدت یک نابهنجاری به حساب میان.

تحلیل علت های ریشه ای یا Root Cause Analysis- RCA: رویکردی که به شناسایی عوامل پنهان و بنیادی مشکلات میپردازد تا از تکرار آن ها جلوگیری کند.

52. کار کردن با مشکلات اجتماعی ای که سبب ناسازگاری و بی تعلقی شما به جامعه شدن.

موقعیتی که انتظار میره باهاش سازگار بشید اما نمیخواید که این کارو انجام بدید. مدیریت فشار روانی قرار گرفتن در چنین موقعیتی و همزمان، انجام دادن کاری که میدونید درسته.

تاب آوری اخلاقی یا Moral Resilience:

توانایی حفظ اصول اخلاقی در شرایطی که

جامعه سعی دارد فرد را به سازگاری با ارزش های ناسازگار سوق دهد.

استقلال شناختی یا Cognitive Independence: مهارتی که فرد را قادر میسازد بدون تاثیرپذیری از فشارهای اجتماعی، تصمیمات منطقی و اخلاقی بگیرد.

53. پیدا کردن و نگه داشتن رگ مشکل، در شرایط ناسازگار- تاب آوری تحلیلی یا Analytical Resilience: مهارتی که فرد را قادر میسازد در شرایط نامطلوب، مشکلات را شناسایی کند و راه حل های موثر را برای آن ها بیابد.

یا پایداری شناختی (Cognitive Persistence): توانایی تمرکز بر مشکلات مهم، حتی زمانی که جامعه سعی دارد آن ها را کم اهمیت جلوه دهد.

-وضعیت جامعه، سعی داره شما رو از نگه داشتن رگ مشکل و کار کردن باهاش منصرف کنه. وانمود میکنن که موضوع مهمی نیست.

-مشکل مذکور میتونه عوارض طولانی مدت قابل توجهی داشته باشه و همین مزید بر علته که بهش اهمیت ندن.

-کار کردن با مشکل مذکور، نوعی سادیسم رو به دنبال داره. یعنی میونه باعث جریحه دار شدن احساسات دیگران بشه.

-جامعه ای که قراره باهاش کار کنید، لزوما بهتون حس تعلق نمیده. اگه مهربون باشن هم یه مهربونی به درد نخور و بیمارگونه است.

-فرقش با سطح 52 در اینه که مشکل در سطح 52، جلوه ی آشکارتری داره اما در این سطح، وضعیت جامعه، بسیار مستعد پوشوندن و موجه جلوه دادن نابهنجاری هست. ممکنه حتی خودتونو هم موقتا به خطا بندازه.

54. مزرعه ی وحشی اطلاعات- تفکر استراتژیک انطباقی یا Adaptive Strategic Thinking:

مهارتی که فرد را قادر میسازد در محیط های نامطلوب، داده های ارزشمند را شناسایی کند و برای ماموریت های آینده استفاده کند.

-با بی میلی سراغ کار کردن با جامعه ای میرید که نه بهش تعلقی دارید و نه علاقه ی چندانی دارید که بهش حس تعلقی پیدا کنید.

-مهربانی خودتون رو به شکلی نشون میدید که لزوما به چشم هم نمیاد و طبق عرف و خواسته های جامعه نیست اما چون میدونید کار درستیه انجامش میدید.

-برای ناله و فغان آدم های بی مسئولیت، تره هم خورد نمیکنید و با نوعی سادیسم بسیار بهنجار، به چرخه های کارمایی یا بهتره بگم علت و معلول در سطح کلان، نگاه خردمندانه ای میندازید.

-در حین انجام دادن مجموعه ای از کارهایی که میدونید درسته، اطلاعاتی استخراج میشن که انتظارشون رو ندارید ولی کاربردی هستن. درست

مثل پیدا کردن یک مزرعه ی خودرو از محصولاتی که انتظارشون رو نداشتید.

-این اطلاعات، قراره در طراحی ماموریت های بعدی و کار کردن با جامعه، مفید واقع بشن.

55. ایمان_ تاب آوری روانشناختی یا Psychological Resilience: تاب آوری از دیدگاه روانشناختی، یعنی توانایی مدیریت استرس، حفظ امید و مقابله با آسیب های ذهنی.

56. عقده_ بازسازی شناختی یا Cognitive Restructuring: فرآیندی که فرد با تغییر الگوهای فکری ناسازگار، تاثیر عقده های روانی را کاهش میدهد.

57. شیطان در جزئیات است

پردازش جزئیات شناختی یا Cognitive Detail Processing: مهارتی که فرد را قادر میسازد به جزئیات ظریف توجه کند و از آن ها برای تصمیم گیری بهتر استفاده کند.

58. آناتومی شناسی رفتار و حرف انسان ها برای درک بیشتر پتانسیل ها و جزئیات انرژی ای که درونشون هست. در شناسایی ویروس های روانی، مهارت این سطح شبیه اینه که آناتومی راسو بشناسید تا قبل از اینکه بچوسه، واکنش مناسبی نشون بدید. در حالت مثبت میتونه نقش مفیدی در از بین بردن تروما داشته باشه.

درک انرژی روانی یا Psychological Energy Awareness: بررسی سطح انرژی روانی افراد و تاثیر آن بر رفتار و تصمیم گیری.

59. پیش آگاهی – پیش بینی شناختی ((Cognitive Forecasting یا تفکر آینده نگر (Prospective Thinking)

60. مدیریت نفرت- Hatred Monitoring

61. درک دلایل بی فکری یک فرد یا جامعه

62. هدف گذاری شخصی سازی شده یا Self-Directed Goal Setting- این مفهوم به توانایی فرد در تنظیم اهداف و مسیر رسیدن به آن ها براساس سبک و ترجیحات شخصی خود اشاره دارد.

63. مهار شناختی یا Cognitive Inhibition: توانایی جلوگیری از ورود اطلاعات نامربوط به جریان فکری و حذف افکار ناخواسته.- بازداری پاسخ یا Response Inhibition: کنترل پردازش های ذهنی و کاهش واکنش های خودکار به افکار مزاحم.

64. تفکیک شناختی زیبامحور یا Aesthetic-Cognitive Filtering: فرآیند روانی ای که به فرد کمک میکنه تا افکاری که ظاهر جذابی دارن ولی از نظر محتوایی زائد هستن رو تشخیص بده و کنار بذاره.

65. طراحی روش های خلاقانه برای رهایی از انواع افکار زائد- متاروش‌زدایی شناختی یا Cognitive Mata-Decluttering: این اسم ترکیبی از متا به معنی فراتر رفتن و بازاندیشی و روش زدایی به معنی حذف زوائد ذهنیه. در روانشناسی شناختی، پاکسازی ذهن از افکار زائد می تونه باعث افزایش تمرکز، خلاقیت و پردازش اطلاعات کارآمدتر بشه. این مفهوم میتونه به طراحی استراتژی های ذهنی برای پالایش افکار و ایجاد مسیرهای فکری نوین و خلاقانه اشاره کنه.